

お悩みの症状：産後骨盤矯正

毎回、症状を確認していただき、その時に合ったケアをしていただき、施術を受ける度に症状がよくなっているのがわかりました。

産後の骨盤の開きだけでなく、授乳時の姿勢でバランスを崩してしまっていた骨盤も治していただきました。骨盤周辺の痛みが首などからきていると教えていただいた時にはビックリしました。

毎回赤ちゃんを連れて伺いましたが、先生も奥様もあたたかく迎えてくださって本当にありがたかったです。

1人目の産後も迷っていないで伺えばよかったですと思いました。ありがとうございました。

お名前 M・O 様 37歳 会社員

編集後記



先月は気温差が激しい日があったりして、体調を崩してしまった方が多かった印象でした。

今月はいよいよ夏本番ですね。

暑い日が続くでしょうから体調に気をつけて

お過ごしくださいね(^_^)v

つかさ整骨院・鍼灸マッサージ院

〒360-0012 埼玉県熊谷市上之3948-1

☎ & FAX 048 (522) 2687

URL: <http://tsukasa-seikotsuin.com>

URL: <http://tsukasa-seikotsuin.net>



つかさ通信

VOL. 117

夏空がまぶしい季節となりました。

毎年、虫除けやビールのCMを見て、夏を感じております。皆さんはどこで夏を感じていますか？ 今月は熊谷のうちわ祭りがあります。ちょうど金土日にあたるので、市外の方も予定を合わせて来てみてはいかがでしょうか？

その前には七夕様もありますね☺ 素敵なイベントの多い7月♪

体調を整え、気持ちも穏やかに迎えられますように……♥

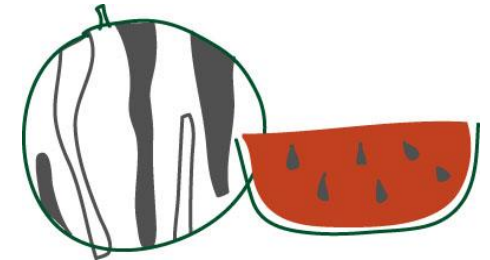
ビールやかき氷、お腹にはちょっと辛いことも増えるこの時期、できれば

朝晩は温かいものでいたわってあげ

てください。お味噌汁はととも

体に優しい日本の代表フードです。

ぜひ活用していきましょう！！



つかさ通信NEWS

☆ 今月のお休み … 毎週日曜日と**16日(月)海の日**です。

☆ 8月のお休み … 毎週日曜日と**11日(土)山の日、お盆休み13日(月)**

21日(火)、22日(水)、23日(木)が

臨時休診となります。



お休みが不規則になっておりますので、ご確認をお願い致します。

今月のツボ << イライラ … 液門(えきもん) >>

液門は自律神経に作用するツボ。血圧の上昇、脈拍の増加などを促進する交感神経の興奮を抑え、副交感神経を働かせることで、イライラを抑制する。

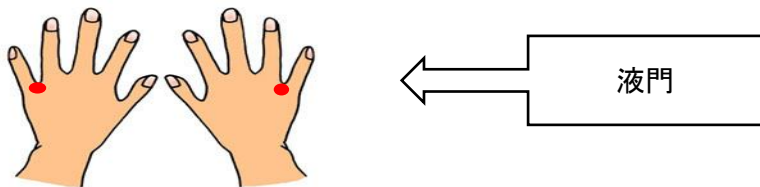
(探し方)

薬指の付け根あたり。握りこぶしを作ったときにできる関節の谷間で、薬指と小指の間。

(押し方)

薬指を軽く曲げ、親指の腹をツボにあて、人差指との2本でつまむように軽く押す。5秒ほど押し離すのを、両手に5回ずつ。

押したあと、親指の腹で上下に5回こする。



からだにいいレシピ ★☆☆

「美腸豆腐チゲ」

<材料>

キムチ(白菜) 100g 白ねぎ 40g コチュジャン 小さじ2
ごま油 小さじ1 a 水 300g a 鶏ガラスープの素 小さじ1
a きび砂糖 小さじ1
木綿豆腐 120g 塩 少々 糸寒天 6g 乾燥わかめ 4g

<作り方>

(下準備) ・白菜キムチは食べやすい大きさに切っておく。

・白ねぎは幅1cmの斜め切り。

・糸寒天は水で戻し(パッケージ参照)、水気を切っておく。

・わかめはたっぷりの水で戻し(パッケージ参照)水気を切っておく。

(作り方)

① 鍋にごま油を熱し、キムチ・白ねぎ・コチュジャンを入れ炒める(中火2分位)

② aを加え、ひと煮立ちさせる。

③ 木綿豆腐をスプーンでひと口大にすくって加え、加熱する(中火2分位)

④ 塩で味をととのえ、糸寒天・わかめを加え温め、器に盛り付ける。

発酵食品のキムチは腸内の善玉菌を増やし腸内細菌のバランスをととのえてくれる効果があります。水溶性食物繊維を含む寒天は、腸内で善玉菌を増やすためのエサとなってくれるため腸内環境をととのえたい方へおすすめの一品です♥

つかさ'S タッチヒーリング #117 心に余裕がなくなると人はなぜ極端な行動を取るのか!?

■忙しくなると心に余裕がなくなる!

団塊世代が大量に定年退職を迎えたことにより、4~5年前から多くの業種、業界で人手不足に陥り、従業員一人あたりの負担が大きくなり(お給料は中々増えませんが…)、1年を通じて仕事で忙殺されている方も多いのではないのでしょうか?しかもスマホが急速に普及したことで、色々便利なサービスが増えたのはいいのですがその分情報に振り回されるケースも多いですね。今現在誰もが忙しい状況にありながら、心に余裕がある人とない人がいるわけですので、その差は明らかです。性別や年齢に関係なく心に余裕がある人は、それだけで魅力的に映るものです。今回のテーマはいかに「心に余裕をもつ」かについて分かりやすくまとめています。

■心に余裕がある人と心に余裕のない人の違いとは?

まず心に余裕のある人は、自分をしっかり持っているのと人と比較することはしません。自分の人生をとにかく大事に生きているため、考え方や口から出る言葉も前向きです。また、心に余裕があるからこそ、自分以外の人たちにも「感謝の気持ち」を持つことができます。心に余裕がなければどんなに恵まれていても不満しか生まれてきません。

「心に余裕がない人の特徴」心に余裕がなくなると次第に不安なことばかり考えてしまいます。このような状況では当然のことながら感謝の気持ちは湧いてくるはずありません。ですので、どんなに社会的地位があつて、高収入で、素晴らしい家族に恵まれている人であっても、実際にまったく余裕がない人は沢山います。心に余裕がないと次第に視野も狭くなってしまいますので、考え方も一つのことに凝り固まってしまい、仕事でちょっとミスしただけでもそのことで頭がいっぱいになります。「反省しないから失敗がさらに大きくなる」反省して、ミスを防ぐにはどうすればいいのか考えるのであればまだいいのですが、大抵反省しないで人のせいにしてあれこれあらを探そうとします。そのような考えではミスを繰り返すことになってしまうので、さらに自信を失うという悪循環に陥ってしまうのです。

■心に余裕を持つ方法!

「呼吸の質を高める」一見すると呼吸と心に余裕を持つことと何ら関連性がないように思われるかもしれませんが心に余裕がない人の特徴として呼吸が浅いです。これではイライラしやすくなり、その反動で不安なことを考えてしまうのも当然です。呼吸のポイントは「3秒吸って6秒吐く」を繰り返します。普段呼吸を意識することがないので、呼吸を意識するだけでもかなりリラックスできるのでオススメです。呼吸が深まることによって、全身に酸素が巡り次第に心が落ち着きます。ただしゆっくり息を吸ったり吐いたりすることが大切で、その逆をやると逆効果です。

「他人のために自分の時間を使う」どんなに忙しくても他人のために自分の時間をたとえ5分という短い時間であっても使う努力をすることで、忙しいというプレッシャーによる苦しみと和らぎます。ちょっと話を聞いてあげる、そんな些細なことから余裕は生まれていきます。「心に余裕が無い自分を認める」心に余裕が無ければ、人の話を素直に聞くことは難しいですね。職場などでの人間関係を難しくしてしまう原因の一つでもあります。「辛かったら辛いでもいい!!」ですので、心に余裕がない場合は心に余裕を持てるようになるためにも素直に声に出して認めてあげて下さい。これは弱音を吐いたり、マイナス的な愚痴をこぼすとは違います。自分の置かれている状況を認識することが大切なんです。そうすることで脳が開閉策を考えてくれます。「一つ一つのことを丁寧にやってみる」スピードが重要視されている時代においては、あえて一つ一つのことを丁寧にやってみることが大切です。そうすることでたとえば仕事のミスが少なくなります。仕事の効率があがって上がることもあるんです。脳に一つ一つの行動が記憶として残りやすいので、「あれどうなったっけ、あれはやったかな」といったことも少なくなります。無駄に時間を浪費しなくなるので、心に余裕が生まれやすくなります。

■不安を取り除く方法!

心に余裕がなくなると次第に不安なことを考えてしまいます。しかもどんどん極端なことを考えてしまいます。不安の90%以上は考えすぎ、取り越し苦労とされています。起りこもしいことを必死に考えてしまうのです。不安障害の大半は考えすぎによるものとされています。しかし、心に余裕がなければ、そうした極端な方向へと走ります。「文章を書きながら自分を励ます!」そこで心に余裕を持つことが大切なわけですが、おすすめは日記をつけることです。ここに明日なにをすべきかスケジュールを立てながら簡単に書き込んでいきます。これは人に見せるものではないので、あなたがわかればそれで十分です。こうすることで状況を客観視し、開閉策が見つかります。